

Jídelníček Vitalbox 10. 1. - 16. 1. 2022

PONDĚLÍ				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Špenátová fritáta s houbami</b>		
		<p>sloužení: vejce (bílek, žloutek), žampiony, špenát, cibule, česnek, rostlinný olej, sůl, pepř, majonéza light (voda, rostlinný olej, cukr, modifikovaný kukuřičný škrob, ocet, pasterizovaný vaječný žloutek), bílý jogurt nízkotučný (mléko, jogurtová kultura), hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), sůl, pepř, pro vybrané programy žitný chléb (žitný kvas (žitná voda, celozrnná žitná mouka, celozrnný žitný šrot), voda, celozrnný žitný šrot, žitné vločky, jedlá sůl, karamelový sirup, droždí, pšeničná mouka, celozrnná žitná mouka), rajčata</p>	Alergeny: 1, 3, 7, 10	Typ jídla: teplé
svačina 1	10 hod	<b>Red Velvet muffiny</b>		
		<p>sloužení: celozrnná mouka, třtinový cukr, kypřící prášek, sůl, kakao, rostlinný olej, červená řepa, vejce (bílek, žloutek), jogurt (mléko, jogurtová kultura), máslo (pasterizovaná smetana), čokoláda (cukr, kakaová hmota, kakaové máslo, E322, přírodní vanilkové aroma)</p>	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
svačina 1 pro SV*	10 hod	<b>Salát Caprese</b>		
		<p>sloužení: rajče, mozzarella light (nízkotučné mléko, živo mléčné kultury, přírodní syřidlo, sůl, voda), bazalka, olivový olej, sůl, pepř, česnek, směs ořechů</p>	Alergeny: 2, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Kuřecí kung pao s rýží</b>		
		<p>sloužení: kuřecí prsí maso, paprika červená, česnek, pšarék, mrkev, chilli paprička, arašídový olej, kuřecí vývar (v různém poměru kuřecí maso, kosti a zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), sojová omáčka (pitná voda, sojové boby, sůl, pšeničná mouka, cukr), solamyl (bramborový škrob), rostlinný olej, pepř, sůl, rýže</p>	Alergeny: 1, 5, 6, 8, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Šunková pěna</b>		
		<p>sloužení: tvaroh (mléko, mlékařské kultury), vepřová šunka (vepřový kýta, voda, sůl, dextroza, E451, E250, E407, E300), máslo (pasterizovaná smetana), smetana ke šlehaní (mléko, smetanová kultura), bílý jogurt nízkotučný (mléko, jogurtová kultura), paprika červená sladká, sůl, pepř, petrželka, pro vybrané programy knackebrot (celozrnná žitná mouka, sůl)</p>	Alergeny: 1, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	<b>Krůtí sekaná s mrkví, zeleným salátem a vařeným bramborem</b>		
		<p>sloužení: krůtí prsí maso, vejce (bílek, žloutek) česnek, uzená paprika, pepř, mrkev, brambory, zeli bílé (zeli hlávkové, pitná voda, kvasný ocet, lihový cukr, jedlá sůl, koření (hořčičné semínko, kmín), regulátor kyselosti E330, antioxidant, sladidlo E954, extrakt koření), paprika červená (paprika červená, sůl, ocet), rostlinný olej, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), ocet, cukr, pepř, sůl</p>	Alergeny: 3, 10	Typ jídla: teplé
ÚTERÝ				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Ovesná kaše s meruňkovým pyré a ořechy</b>		
		<p>sloužení: ovesné vločky, mléka palotučné, meruňky, skořice, med, ořechy, máta</p>	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: teplé
svačina 1	10 hod	<b>Jablečný štrúdl</b>		
		<p>sloužení: celozrnné listové těsto (mouka pšeničná celozrnná, mouka pšeničná, voda, kokosový tuk, ocet, maňská sůl), jablka, skořice, med, vejce (bílek, žloutek), stévie</p>	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Bramborové noky s omáčkou arrabiata a kuřecím masem</b>		
		<p>sloužení: kuřecí prsí maso, cibule, rajčata (rajčata, sůl), směs koření, bramborové noky (bramborové pyré (voda, bramborové vločky, brambory, kurkuma), pšeničná mouka, bramborový škrob, jedlá sůl přírodní aroma, rýžová mouka), pepř</p>	Alergeny: 1	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Zeleninový salát s vejcem s bylinkovým dresinkem</b>		
		<p>sloužení: vejce (bílek, žloutek), sůl, pepř, zelenina (směs salátových listů, mrkev, rajče, paprika červená, bazalka), pro vybrané programy knackebrot (celozrnná žitná mouka, sůl), bílý jogurt (mléko, jogurtová kultura)</p>	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	<b>Palak s tofu a pečeným bramborem</b>		
		<p>sloužení: tofu natural (voda, sojové boby, přírodní srážedlo), citrónová šťáva, tymián, rozmarín, oregáno, česnek, sůl, pepř, cibule, česnek, špenát, kari, římský kmín, korianár, garam masala, olivový olej, brambory</p>	Alergeny: 6	Typ jídla: teplé
STŘEDA				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Tuňákovo - tvarohová pomazánka se zeleninou</b>		
		<p>sloužení: fileť tuňáka (tuňák, sůl), tvaroh (mléko, mlékařské kultury), majonéza light (voda, rostlinný olej, cukr, modifikovaný kukuřičný škrob, ocet, pasterizovaný vaječný žloutek), mrkev, sůl, okurka salátová, jarní cibulka, pro vybrané programy knackebrot (celozrnná žitná mouka, sůl)</p>	Alergeny: 1, 4, 7	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	<b>Fitness buchta</b>		
		<p>sloužení: špalďová mouka celozrnná, banán, vejce (bílek, žloutek), vanilkový extrakt, nízkotučný tvaroh (mléko, mlékařské kultury), mandle, kokosový olej, kypřící prášek do pečiva (E339, E500, kukuřičný škrob), med, kokos, proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispéčkovou látku fosforičnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolat (obsahuje sojový lecitin), bezpečková pšeničná vláknina, stabilizátory vlákninové a vanilínové guma, aroma, protispéčková látka oxid železitý, chutňadla sodná, sladidla sukralóza a stéviol-glykosidy, barvivo beta-karoten), pudinkový prášek (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacená jódem, vanilkové aroma, E101, E160e)</p>	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Boloňské špagety</b>		

		Složení: hovězí mleté maso, olivový olej, česnek, cibule, mrkev, fapikaty celer, hovězí vývar (v různém poměru hovězí maso a kosti, zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), rajčata (rajčata, sůl), petrželka, sýr eidam (mléko, sůl, vápník, mléčné kyseliny), sůl, pepř, celozrnné těstoviny (mouka celozrnná pšeničná, mouka celozrnná žitná, žloutek, voda)	Alergeny: 1, 7, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Kukuřičná krémová polévka</b>		
		Složení: kukuřice, ovesné vločky, smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), zeleninový vývar (v různém poměru zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), mléko, rostlinný olej, sůl, pepř, pro vybrané programy žitný chléb (žitný kvas [žitná voda, celozrnná žitná mouka, celozrnný žitný šrot], voda, celozrnný žitný šrot, žitné vločky, ječmál, sůl, karamelový sirup, droždí, pšeničná mouka, celozrnná žitná mouka)	Alergeny: 1, 7, 9	Typ jídla: teplé
večeře	18 - 20 hod	<b>Krůtí prsa plněná brusinkami a bazalkovým pestem, řepové pyré</b>		
		Složení: krůtí prsí maso, vejce (bílek, žloutek), brusinky, červená řepa, brambory, smetana ke šlehání (smetana, modifikovaný škrob, smetanová kultura), bazalkové pesto(bazalka, olivový olej (oliv), česnek), cibule, olivový olej, pepř, sůl	Alergeny: 3, 7	Typ jídla: teplé
<b>ČTVRTEK</b>				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Kakaový jogurt s granolou se skořicí a vanilkou, ovocem a ořechy</b>		
		Složení: jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), tvaroh (mléko, mlékařské kyseliny), vanilková esence, olivový olej (oliv), mandle, kokos, slunečnicové semínko, kakao, vanilkový cukr, jablečný džus, ovesné vločky, ovoce (jahody). Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 5, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	<b>Cheesecake s lesním ovocem</b>		
		Složení: ovesné vločky, máslo (pasterizovaná smetana), citrónová kůra, pudinkový prášek (pšeničný škrob, kukuřičný škrob, sůl obohacená jódem, vanilkové aroma, E101, E160e) tvaroh nízkotučný (mléko, mlékařské kyseliny), bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), vejce (bílek, žloutek), med, mléko, želatina (želatina vepřového původu), směs lesního ovoce (maliny zahradní, rybíz červený, ostružiny zahradní, borůvky lesní)	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Rybí filet s bazalkovým přelivem a kurkumovou rýží</b>		
		Složení: treska tmavá, kurkuma, smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), máslo (pasterizovaná smetana), citrón, bazalka, směs koření, rýže	Alergeny: 4, 7	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Hanácký salát ve fitness verzi</b>		
		Složení: červené zelí, bílý jogurt (mléko, sušené odtučněné mléko, jogurtová kultura), mrkev, sůl, pepř, rýžový chléb (rýže, amarant, mošná sůl)	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	<b>Pečené brambůrky se zeleninovo - kuřecí směsí</b>		
		Složení: brambory, vejce (bílek, žloutek), česnek, rostlinný olej, celozrnná mouka, sůl, pepř, majoránka, cibule červená, kuřecí prsí maso, česnek, cibule, červená paprika, oregano, šalvěj, mrkev, pór, paprika červená, paprika žlutá, cuketa, rajčata, sůl, pepř	Alergeny: 1, 3	Typ jídla: teplé
<b>PÁTEK</b>				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Banánovo ovesné lívancečky s ořechy a ovocem</b>		
		Složení: vejce (bílek, žloutek), banán, kypící prášek do pečiva, ovesné vločky, vlašské ořechy, med, hruška Může obsahovat stopy arašídů.	Alergeny: 1, 5, 8	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	<b>Borůvkové smoothie</b>		
		Složení: bílý jogurt nízkotučný (mléko, jogurtová kultura), borůvky lesní, stévie, proteinový prášek (syrovátkový proteinový koncentrát (obsahuje slunečnicový lecitin a protispěškovou látku fosforečnan vápenatý), syrovátkový proteinový izolát (obsahuje sýrový lecitin), bezpečková pšeničná vláknina, stabilizátory okřádová a xanthanová guma, aroma, protispěšková látka oxid křemičitý, chlorid sodný, sládko sukralóza a stéviol-glykosidy, barvivo beta-karoten)	Alergeny: 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Hovězí na houbách, bulgur</b>		
		Složení: hovězí zadní maso, cibule, směs hub, hovězí vývar (v různém poměru hovězí maso, kosti a zelenina (mrkev, celer, petržel, cibule) a koření), kmín, sůl, pepř, celozrnná mouka, česnek, rostlinný olej, bulgur, petrželka	Alergeny: 1, 9	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Hrachová pomazánka</b>		
		Složení: hrách, mrkev, celer, petržel, cibule, česnek, koření pro vybrané programy knočekbrat (celozrnná žitná mouka, sůl), zelenina (cherry rajče)	Alergeny: 1, 9	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	<b>Kuřecí prsa sous vide s kukuřičným ragú a bazalkovými pečenými brambory</b>		
		Složení: kuřecí prsí maso, olivový olej (oliv), kukuřice, cibule, solamyl (bramborový škrob), sůl, sojová omáčka(pitná voda,sójové boby, sůl,pšeničná mouka, cukr),kuřecí vývar(v různém poměru kuřecí maso, kosti a zelenina (mrkev,celer, petržel, cibule) a koření), brambory, zelenina, smetana ke šlehání (mléko, smetanová kultura), petrželka, bazalka	Alergeny: 1, 6, 7, 9	Typ jídla: teplé
<b>SOBOTA</b>				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Zapečený kusus s jablky, vlašskými ořechy a medem</b>		
		Složení: kusus (semolina z tvrdé pšenice), jablka, vejce (bílek, žloutek), skořice, med, vlašské ořechy, sůl, jogurt ( mléko, jogurtová kultura), stévie	Alergeny: 1, 3, 7, 8	Typ jídla: studené / teplé
svačina 1	10 hod	<b>Mléčný řez</b>		

		Složení: rýžová mouka, kukuřičný škrob, E420, E475, E433, kakao, cukr, kypící prášek: E450i, E500ii, regulátor kyselosti: E575, zahušňovač: E412, E466, aroma, sůl, barvivo E120, vejce (bílek, žloutek), másla (pasterizovaná smetana), med, tvaroh (mléko, mlékařské kultury), želatina (želatina vepřového pávodu), kakoláda (cukr, kakaová hmota, kakaové máslo, E322, přírodní vanilkové aroma). Výrobek může obsahovat stopy ořechů a sóji.	Alergeny: 3, 6, 7, 8	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Teplý kuřecí salát s dýní a růžičkovou kapustou</b>		
		Složení: kuřecí prsí maso, růžičková kapusta, dýně Hokkaido, směs koření, kuskus (semolina z tvrdé pšenice), kadeřávek, dýňová semínka, balzamikový ocet, olivový olej	Alergeny: 1	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Mrkvová pomazánka</b>		
		Složení: mrkev, lučina (mléko, smetana, sůl, mléčné kultury), zakysaná smetana (smetana, smetanová kultura), mandle, citrónová šťáva, pepř, pažitka, pro vybrané programy knockebrot (celozrnná žitná mouka, sůl)	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	<b>Krůtí po burgundsku, bramborová kaše</b>		
		Složení: krůtí prsí maso, cibule, mrkev, česnek, žapkatý celer, celer, rostlinný olej, tymián, rozmarýn, koření, sůl, pepř, petrželka, rajský protlak, víno červené, jarní cibulka, žampiony, brambory, mléko	Alergeny: 7, 9	Typ jídla: teplé
<b>NEDĚLE</b>				
snídaně	7 - 9 hod	<b>Jogurt se závorovou granolou a ovocem</b>		
		Složení: bílý jogurt (mléko, sušené odtužené mléko, jogurtová kultura), tvaroh ( mléko, mlékařská kultura), ovesné vločky, kokos, skořice, zázvor, med, kokosový olej, brusinky, ananas	Alergeny: 1, 7, 8	Typ jídla: studené
svačina 1	10 hod	<b>Špaldový koláč s tvarohem a švestkami</b>		
		Složení: hladká špaldová mouka, máslo (pasterizovaná smetana), žitnový cukr, stévie, tvaroh (mléko, mlékařské kultury), švestky, sladidlo, pudinkový prášek (kukuřičný škrob, sůl, aroma), vejce ( bílek, žloutek), citrónová kůra a šťáva	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
oběd	12 - 14 hod	<b>Kari rízoto s uzeným tofu</b>		
		Složení: rýže, uzené tofu (sója, voda, sójová omáčka (voda, sója, pšenice, sůl)), hrášek, paprika červená, kari, cibule, sůl, pepř	Alergeny: 6	Typ jídla: teplé
svačina 2	16 hod	<b>Kvěťákový quiche</b>		
		Složení: listové těsto (mouka pšeničná celozrnná, mouka pšeničná, voda, kokosový tuk, ocet, mořská sůl), vejce (bílek, žloutek), kvěťák, sýr eidam 30% (Mascotto či jiné značky) (mléko, jedlá sůl, syřidlo, mlékařské kultury), smetana ke šlehání (mléko, smetanové kultury), cibule, sůl, pepř	Alergeny: 1, 3, 7	Typ jídla: studené
večeře	18 - 20 hod	<b>Krůtí karbanátek s bramborovým salátem a hořčicovo - medovým dipem</b>		
		Složení: mleté krůtí maso, libeček, vejce (bílek, žloutek), sůl, pepř, brambory, okurka sterilovaná ( okurky, voda, cukr, ocet, cibule, sůl, hořčičné semínko, E509, kořenící výtažek), kukuřičný škrob, rostlinný olej, hořčice (voda, hořčičné semínko, kvasný ocet, sůl, kurkuma, výtažek koření), med, vinný ocet, cibule, jarní cibulka, olivový olej, petržel hladkolistá	Alergeny: 3, 9, 10	Typ jídla: teplé
<b>*SV - program SACHARIDOVÉ VLNY</b>				